

HOLDPLAN efterår 2018

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.30	TRX morgen 06.30-07.15 v. Kirsten				
08.30			Morgenkondi 08.30-09.25 v. Dorthe		
09.00		Neurohold 09.00-09.55 v. Christian		Scierosehold 09.00-09.55 v. Christian	Neurohold 09.00-09.55 v. Christian
09.30		FysioPilates kl. 09.45-10.40 v. Kirsten	VF-hold kl. 09.30-10.25 v. Dorthe		
10.00	Gigt hold 10.00-10.55, sal 1 v. Dorthe		Hensynstagende 09.30-10.25 v. Dorthe		Miniholdet 10.00-10.45 v. Dorthe
10.30		Det lille hold 10.45, Kirsten	Hensynstagende 10.30-11.25 v. Dorthe		
11.00	Qigong kl. 11.00, sal 2 v. Marianne		Golffitness kl. 11.00-11.55 v. Marianne		
11.30					fod, knæ, hofte 11.30-12.00
12.30		Efterfødsel kl. 12.30-13.25 v. Rikke			
13.30			Nakke/Skulder 13.30-14.25 v. Dorthe	VF hold kl. 13.30-14.00 v. Rikke	GLA:D knæ/hofte 13.15-14.00 v. Dorthe
14.00	Fysioterapeutisk træning 14.00-14.55 v. Rikke				
14.30					
15.00		GLA:D knæ/hofte kl. 15.00-15.55 v. Marianne			
15.30				Ryghold, skåne 15.15.-16.10 v. Kirsten	
16.00		Erhverv Holdtræning kl. 16.00-17.15	Mindfulness sal 2 kl. 16.00-16.55 v. Marianne		
16.30	Ryghold intensiv 16.30-17.25 v. Rikke			Ryghold, intensiv 16.15-17.10 v. Kirsten	
17.00		Ryg og Mave 17.20-17.50 v. Lærke	Qigong 17.00-17.55 v. Marianne		TRX 17.15-18.00 v. Kirsten
17.30	Golffitness, sal 1 17.20-18.15 v. Marianne		Yoga, Patanjali kl. 17.00-18.20 v. Birgithe Vibe sal 2		
18.00				Cirkeltræning v. Lars	
18.30	Golffitness, sal 1 18.30-19.25 v. Marianne		Yoga, Patanjali kl. 18.30-19.50 v. Birgithe Vibe sal 2		
19.00					
19.30					

Alle hold foregår i Sundhedsbanken, Banebroen 2, 5592 Ejby

Forhåndstilmelding til alle hold er nødvendig.

Fysiohold m./u. henvisning, mulighed for tilskud fra "danmark" tilmelding: info@fysioteam.dk / 64461036

Fitnesshold u. henvisning, træningsabonnement tilmelding: log in på www.sundhedsbanken.dk

Yoga u. henvisning tilmelding: info@fysioteam.dk / 64461036

Priser: info på www.sundhedsbanken.dk / www.fysioteam.dk